



Independent
**独立的女人
最任性**
Wayward

赫本、奥普拉、金星、小 S 等知名女性
都坚信的智慧法则。

因不是保险箱，男人也
是你的长期饭票，唯有独立方可自由。

(美) 卡耐基◎著
罗可可◎编译

帮助女性塑造完美自我，
献给都市女性的心灵强大奇迹读本！



中华工商联合出版社



(美)卡耐基◎著
罗可可◎编译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

独立的女人最任性 / (美) 卡耐基著; 罗可可编译. — 北京: 中华工商联合出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5158-1431-5

I. ①独… II. ①卡… ②罗… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第225227号

独立的女人最任性

作 者: (美) 卡耐基

译 者: 罗可可

责任编辑: 胡小英 邵桃炜

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京中振源印务有限公司

版 次: 2015年11月第1版

印 次: 2015年11月第1次印刷

开 本: 635 × 965mm 1/16

字 数: 250千字

印 张: 14.5

书 号: ISBN 978-7-5158-1431-5

定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

序

PREFACE

< < < < <

女人首先要独立，才有资格任性地活

有的女人年轻，有的女人漂亮，有的女人心细，有的女人善感，有的女人多情，有的女人敏感……而独立，则是女人的另一种风景。

在西方的传说里，人类的第一个女人夏娃只是亚当身上的一根肋骨，而在东方的历史上，女人也不过是男人身上的附属品。女人让自己依赖在男人的身边，只为他存活，以为这个男人就是永远的避风港。但是，风大浪大，哪有不打岸的呢？或许是禁不住诱惑，或许是天灾人祸，当没有了男人时，这样的女人又该怎么办呢？在如今这个竞争激烈的时代，这种依赖性是不可取的。

其实，不管是在恋爱还是在婚姻中，女人都应该是一个独立的个体。女人只有独立了，才能任性、尽情地绽放

自己的美丽。女人应该明白，依赖他人获得的幸福就如同空中楼阁一般，是一种并不牢靠的虚幻，时刻都有崩塌的危险。

靠男人吃饭是物质女人的天真的想法。如果你在经济上不能独立，他永远不会尊重你。很多女人梦想着能有一位身穿盔甲的骑士愿意替自己支付所有账单。可是他付了账，你就要听他发号施令。没有一个男人会傻到当冤大头拿着钱包围着你团团转。即便他现在愿意，也不能保证他永远愿意甘当辛苦耕耘的老黄牛吧！

其实，现代社会中，生活在种种压力之下的男人更欣赏独立的女人，因为这种女人不但能体谅男人的辛苦，有时还能成为他们并肩作战的亲密伙伴。她们会给人一种轻松自在的感觉，让人惬意得像漫步在幽静的山林之中。即便面对变幻无常的社会，她们也不会丢掉轻松的笑容。

有句话说得好：男人买单值得炫耀，自己买单值得骄傲！因此，不妨学做一个经济上相对独立的女人吧！这并不是要追求享乐，而是为了实现人格独立，是为了维护生命的尊严。即使有一天你在他那里受了委屈，依然可以擦干眼泪，昂首阔步地搬出那所房子，住进自己的单身宿舍。

女人要想做到真正的独立，除了经济独立、人格独立，精神上的独立才是最重要的。因为男人往往活在物质中，女人却活在精神里。但凡有份工作的女人在经济上都是能够做到独立的，但在很多地方却还是处于被支配的地位，很大原因就是她们精神上无法独立。女人总是抱怨男人太绝情、太理智，他们好像离开谁都可以活，其实这正是女人应该学习的：离开谁，照样可以很好地活！

总之，自立是女人自信的重要元素之一。没有独立的经济来源，没有独立的情感世界，女人永远只会是男人的衣服；没有一个让自己安身立命的本事，女人迟早会成为怨妇中的一员；不能自立的女人，注定不能掌控自己的命运。

因此，身为现代女性，不管你外表条件如何，不管你家境如何，都要牢牢记住：在这浩瀚的宇宙中，你所拥有的只是你自己，你唯一抓得牢的也只是你自己。只有自己学会独立了，你才能变得坚强，才能在这个强大的社会中自由的生存。只有自己独立了，你才拥有任性的资本，才能过上自己想要的生活。每一个女人都要相信自己能够成为一道独特的风景线，能用自己的方式展现属于自己的美丽，能让自己的世界变得更精彩。

独立的女人最任性

目录

CONTENTS

< < < < < <

第一章 → 温暖向阳

无论发生什么事，都不要停止爱自己	
男人爱你的态度取决于你爱自己的程度	002
不忘初心，方得始终	005
抱怨一切不如意，不如积极改变你自己	008
未来不迎，过往不恋	013
你永远有选择更好的权利	016
每天做一两件自己喜欢的事	022

第二章 → 善用优势

做个灵魂有香气的女人	
你若盛开，清风自来	026
将不需要、不合适、不舒服的舍弃	030
你当温柔，却有力量	037
比美貌更重要的是气质	040
愿你拥有被爱照亮的生命	043

第三章 → 女王气质

永远不要找别人要安全感

在绝望中寻找希望，在历练中选择坚强 048

你远比想象中强大 053

别嫁给你的坏情绪 057

禁得住多大的诋毁，就担得起多大的赞美 063

好脾气会带来好运气 067

第四章 → 与爱牵手

你值得一切好的生活

你的嘴，有时可以毁掉你的一切 072

爱是尊重，不是改变 077

给他一点儿新鲜空气 081

爱得好，伤不了 085

不管嫁与不嫁，都要自食其力 089

请让他有安全感 093

第五章 → 永不限

让未来的你感谢现在拼命的自己

扛得住，世界便是你的 096

越努力，越幸运；越幸运，越努力 102

你若渴望前行，就不要停下脚步 107

如果你知道去哪，全世界都会为你让路 112

你若不勇敢，谁替你坚强 116

第六章 → 财务独立

离开谁都能精彩过一生

永远不要把希望寄托在别人身上	120
花钱要有节制，不做“月光族”	124
盲目省钱不如巧妙花钱	128
拥有自己的事业，才能过自己想要的生活	132
学会储蓄是女人的必修课	135

第七章 → 魅力口才

会说话的女人处处受欢迎

任何语言都抵不过一个恰到好处的赞美	140
好争辩不是什么好事	145
幽默是化解尴尬的良药	149
面对恶意冒犯者	153
批评也可以是甜的	156
始终让对方做出肯定的回答	160

第八章 → 尽情优雅

把时间浪费在美好的事物上

为自己的爱好留下一片空间	166
活得精致是女人的尊严	171
爱上读书，从此做一个有才气的女子	175
唯有不断学习，才会拥有永不过时的美丽	178
在人生的旅途中播种	182

放下工作，给自己的身心放一个长假	185
用脚丈量远方，用心感受生活	190
第九章 → 任性地活	
以自己喜欢的方式过一生	
你永远是自己人生中不可或缺的主角	194
感谢自己的不完美	198
唯一值得在乎的是你自己的想法	203
一味相信专家的人是傻瓜	206
自信的魅力是永恒的	208
做你喜欢的事情就对了	213
后记	217



第一章 温暖向阳

无论发生什么事，都不要停止爱自己

似水流年，人生短暂。身为女人，面对激烈的社会竞争、紧张的生活节奏、复杂的人际关系，如何活得精彩？首先是要宠爱自己，只有宠爱了自己，才有资格去要别人的宠爱；只有宠爱了自己，才不会失去自己，才不会失去其他。

男人爱你的态度取决于你爱自己的程度

在工作和生活中，很多女性朋友忽略了自己，不懂得如何去爱自己。曾几何时，女孩儿们从纯真无邪变成了斤斤计较，从亭亭玉立变成了臀肥腰粗，从叽叽喳喳变成了唠唠叨叨。一个女人，从外表到内在，如果不爱自己，那结果就是没有人会再爱你。对女人来说，宠爱自己应是必须的。正如那句经典的话所说：“一个连自己都不爱的人，别人又怎么会爱你呢？”

很多女性朋友吃了不爱自己的亏，她们把男人看成宝贝，伺候得十指不沾尘，自己却把孩子、家务活儿大包大揽。结果，男人被惯坏了，女人却成了一再被忽略的对象。一谈到这事，我就想起了我培训班上的玛丽女士。

玛丽女士温柔娇小，胆子很小，害怕走夜路。每次上夜班都是丈夫接送。自从有了孩子，丈夫想送她的时候她总会拒绝，说自己不怕了。其实，她并不是真不怕了，而是她怕丈夫出门送自己，孩子醒来时找不到父母，她宁可让丈夫守在孩子的身边。过去，她偶尔会住在单位的宿舍里，天亮了再回家；可现在，不管雨雪风寒，她都要坚持回家，因为第二天要给孩子做早饭。

对于家人的各种愿望，她都会心甘情愿地去满足。她会给丈夫买体面的衣服，给孩子买最好的用品，而自己心仪已久的那件外套却始终不舍得买给自己。为了支持丈夫的事业，她承揽了所有的家务活；为了满足孩子的兴趣，她省吃俭用给孩子报爱好特长班。她付出了太多，也牺牲了太多。

她想不起，自己有多久没有光顾自己喜欢品牌的衣服专柜了，有多久没再光顾自己喜欢的西餐厅了，有多久没有再为自己买一套好点的护肤品了。其实，她甚至已经记不得上次对着镜子独照是什么时候的事了。直到有一天，她遇到了老同学戴丝，老同学的“提醒”才让她有了醒悟。老同学虽然也已经将近四十岁了，可皮肤状态却很好，整个人从里到外都散发着青春的气息，看上去显得要比她年轻十岁，这不禁让她感到汗颜。她回到家中，独自看着镜子中的自己，才发觉青春的尾巴已经不见了，而自己在豆蔻年华里从来没有真正地活过，从来没有为自己而活过。

我想，大千世界里，像玛丽这样没有为自己而活过的女人、没有真正爱过自己的女人不在少数。弗朗索瓦丝·萨冈曾经说过：“总是有这样一段年纪，一个女人必须漂亮才能被爱；也总是会有这样一段时间，她得被人爱了才更美丽。”我认为，每个女人都应该把这些话铭记在心里。爱自己对于女性生活的重要性不言而喻，这是一种神秘的女性本能。爱自己是一种自我肯定和自

信的表现，为什么不能对自己好一点、再好一点呢？为什么不把自己变得看起来更年轻、更有魅力呢？爱自己，不仅仅是自我欣赏，也是一种自我提高。爱自己可以让女人优化自我，使自己更加完美。只有懂得精心地宠爱自己，才不会畏惧岁月这把无情的雕刻刀，而且会在岁月中慢慢蜕变成美如珍珠的光华。

有的女人会说：“岁月无情啊，都这个年纪了，怎会不显老呢？”其实，女人的魅力与年龄无关，与衰老的容颜和满头的白发也无关，魅力的延展可以直至女人的整个生命。因此，女性朋友们要记住，你们虽然无法永远像十八岁那样年轻，却可以永远都保有一份独特的魅力。抛开时间的因素，你会发现女人衰老的最大天敌其实正是女性自己。女人的魅力能不能像钻石一样恒久远，其关键在于是否把自己当钻石一样珍视，修养、宠爱自己。就像上面提到的玛丽的老同学戴丝，即使将近四十岁了，可活得像青春期女孩一样。

总之，各位女士朋友，一定要记住：男人爱你的态度取决于你爱自己的程度。所以请爱自己多一点吧！爱自己是女人一辈子的功课！只要你用心地宠爱自己，宠爱自己的外表，宠爱自己的内心，像钻石一样打造自己，那么你的魅力就可以像钻石一样恒久远。

不忘初心，方得始终

在人生的旅途中，要携带很多东西，有的东西或许一不留神就忘了，而有的或许走着走着就丢了。可有一件东西女人需要始终把它放在重要的位置，好好地加以守护，那就是梦想。

一个拥有梦想的女人从不屈尊于生活，从不会为任何人止步，她会给梦想插上一对翅膀，任由它带着自己穿越荒野、穿越海洋。纵然是平凡的女子，在梦想的照耀下，也会散发出动人的光芒。

一位名叫希瓦勒的乡村邮递员每天徒步奔走在各个村庄之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。他发现，绊倒他的那块石头样子非常奇特。他捡起那块石头左看右看，有些爱不释手。

于是，他就把那块石头装进了自己的邮包里。村里的人看到他的邮包里除了信件之外还有一块沉重的石头，都感到很奇怪，便好意地对他说：“把它扔了吧，你还要走那么多路，这可是一个不小的负担。”

他取出那块石头，炫耀地说道：“你们看，有谁见过这么美丽的石头？”人们都笑着说：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子的。”

回到家里，他突然产生一个念头，如果用这些美丽的石头建造一座城堡，那将是多么美丽啊！

于是，他每天在送信的途中都会找到几块好看的石头，不久，他便收集了一大堆。但离建造城堡的数量还远远不够。后来，他开始推着独轮车送信，只要发现中意的石头，就会装上独轮车。此后，他再也没有过上一天安闲的日子。白天他是一个邮差和一个运输石头的苦力；晚上他又是一个建筑师。他按照自己天马行空的想象来构造自己的城堡。所有的人都感到不可思议，认为他的大脑出了问题。

20多年以后，在他偏僻的住处出现了许多错落有致的城堡，有基督教式的，有清真寺式的，有印度神教式的……当地人都知道有这样一个性格偏执、沉默不语的邮差，在干一些如同小孩建筑沙堡的游戏。

1905年，法国一家报社的记者偶然间发现了这群城堡，这里的风景和城堡的建造格局令他慨叹不已，为此写了一篇介绍希瓦勒的文章。文章刊出后希瓦勒迅速成了新闻人物。许多人都慕名前来参观，连当时最有声望的大师级人物毕加索也专程参观了他的建筑。

现在，这个城堡已经成为法国最著名的风景旅游点，它的名字就叫作“邮递员希瓦勒之理想宫”。在城堡的石块上，希瓦勒当年刻下的一些话还清晰可见，有一句就刻在入口处的一块石头上：

“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”据说，这就是当年绊倒希瓦勒的那块石头。